

Tartu Mart Reiniku Kooli koolilõuna menüü 17.03- 23.03 II kooliaastatele 10-12 aastastele		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste(mahe hapukoore, porgand)	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
	Aedviljakarri ubadega(mahe porgand)	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Aurutatud mais(mahe)	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pasta(mahe)	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed(mahe)	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis(mahe peet)	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>678</b>	<b>28.77</b>	<b>21.34</b>	<b>91.89</b>
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp(mahe kartul, porgand, kaalikas, lillkapsas)	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Köögiviljapüreesupp lihata(mahe kartul, kaalikas, porgand, lillkapsas)	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega(mahe maitsestatamata jogurt, marjasegu)	130	196	5.83	6.47	26.84	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Kaalikas(mahe)	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>24.02</b>	<b>21.68</b>	<b>97.91</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Risikotlet aedviljadega(mahe riis, muna, herved, porgand)	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid(mahe)	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat(mahe punane kapsas, porgand)	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook(mahe õunamahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>739</b>	<b>27.28</b>	<b>30.61</b>	<b>91.11</b>	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp(mahe lillkapsas, kartul, porgand)	300	187	14.66	7.81	15.68	
	Kaalikapüreesupp(mahe kaalikas, kartul, porgand)	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Puuviljasalat(mahe õun, must sõstar, punane sõstar)	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste(mahe piim)	50	65	1.51	1.25	11.63	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas(mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>638</b>	<b>26.16</b>	<b>13.39</b>	<b>105.49</b>
KOOLILÕUNA	Hautatud veiselih	50	95	7.39	6.77	1.34	
	Köögiviljakotlet(mahe kaalikas, herved, kartul, porgand)	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Tomatikaste(mahe porgand)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Aurutatud roheline herved(mahe)	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud riis(mahe)	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, redis, mais, porgand(mahe mais, porgand)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook(mahemustsõstramahl)	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted(mahe piim)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun(mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>712</b>	<b>23.07</b>	<b>24.49</b>	<b>102.55</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>690</b>	<b>25.86</b>	<b>22.3</b>	<b>97.79</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.  
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.  
Räppemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com